реферат

 **Ожирение-болезнь нашего века и её лечение.**

 Сказанное в заголовке – не преувеличение, в развитых странах более половины взрослого населения имеют лишний вес, причём около трети страдают от ожирения. С каждым годом ситуация все более ухудшается, ожирение <<молодеет>>, становится проблемой не только взрослых, но также детей и подростков. По мнению экспертов всемирной организации здравоохранения, распространения ожирения на планете уже достигло масштабов эпидемии.

 Около года назад была опубликована работа, в которой было показано определение массы тела, предложенное еще в ХIХ веке известным французским антропологом Полем Брока.

 Превышение массы на 10-30% соответствует первой степени ожирения, на 30-50% - второй, на 50-100% - третьей.

 Уже при первой степени начинают появляться некоторые неприятности, а превышение массы в полтора- два раза принято считать тяжелым заболеванием, которое подлежит обязательному лечению.

 Помимо формулы Брока есть и другие способы расчета идеального веса. В последнее время все чаще используют такой показатель, как индекс массы тела.

 По мнению ученых, основные факторы, приводящие к распространению ожирения в развитых странах, - снижение физических нагрузок и изменение структуры питания.

 **Что такое жир и откуда он берется?**

Простые жиры представляют собой соединение трехатомного спирта глицерина с тремя жирными кислотами и включают только три химических элемента – углерод, водород и кислород.

 Следует помнить, что человек может синтезировать жир из углеводов. Это особенно заметно на любителях пива; их отличительный признак -<<пивной живот>> (хотя пиво жиров не содержит). Кроме простых жиров имеются и сложные включающие микроэлементы, чаще фосфор.

 В пищевых продуктах содержание жира колеблется. В овощах, фруктах и крупах жира очень мало, а вот в сливочном и растительном маслах очень много.

 Любопытно, что сердце для работы может использовать жирные кислоты, а вот мозгу подавай чистую глюкозу. Мышцы при малой нагрузке используют глюкозу, при повышенной – переходят на жиры. Следовательно, суета по домашним и кухонным делам <<съедают>> глюкозу, не затрагивая жировых запасов.

 Чистого жира в здоровом человеке содержится 10-20кг.

 Учитывая его высокую калорийность (9,3 Ккал/ г по сравнению с 4, 1 ккал/ гр. для глюкозы), можно подсчитать, что люди имеют постоянный запас< <топлива>> около 100-180 тысяч килокалорий.

 Этого достаточно, чтобы обеспечить энергетические потребности организма в течение 40 дней. Но поскольку жир постоянно расходуется на разные нужды, его депо приходится пополнять.

 Подавляющая часть жиров в кишечнике подвергается расщеплению (липализу) ферментом липазой, которая выделяется с соком поджелудочной железы. Желчь эмульгирует частички жира, превращая их в мельчайшие капельки, доступные для липазы. В результате жир разлагается на составляющие его жирные кислоты и глицерин, которые и всасываются в стенки тонкого кишечника. Из большого набора жирных кислот в слизистой оболочке кишечника синтезируется специфический человеческий жир.

 Молекула жира, объединяясь вместе и соединяясь с белками, образуют более крупные капельки – хиломикроны, которые с током лимфы попадают в грудной лимфатический проток, откуда проникают в кровопоток и дальше по капиллярам – во все стороны.

Капиллярные стенки выделяют специальный фермент – липротеиновую липазу, которая отсоединяет жирные кислоты от их носителя – глицерина, после чего свободные жирные кислоты захватываются тканями. Наибольшую активность проявляют капилляры жировых депо, легких и сердца.

 У человека более 80% жиров образуется за счет жирных кислот и только 20% получается из углеводов.

 По-видимому, первичное ожирение связано с наследственностью. Тем не менее, несмотря на генетическую предрасположенность, ожирение – болезнь приобретенная. Плохая привычка съедать больше пищи, чем требуется, в сочетании с наследственностью оборачивается болезнью. Жировые отложения в области живота нередко расположены не под кожей, а вокруг внутренних органов, что приносит весь букет неприятностей. Букет этот помимо простых неудобств включает атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, тромбоз сосудов мозга, ожирение печени, варикозное расширение вен, диабет, подагру, артрозы, хондрозы и рак.

 **Как регулируется вес?**

 Очень давно установлено, что в мозге наиболее активное участие в регуляции жирового обмена принимает так называемый гипоталамус. Идею о существовании в гипоталамусе пищевого центра высказал И.П. Попов еще в 1911 году. Он полагал, что чувство голода и насыщения зависит от наполнения желудка.

 В какой-то мере это предположение справедливо и сейчас. Индийский ученый Б.К.Ананд в 1951 году обнаружил, что пищевой центр гипоталамуса состоит из двух частей: центра голода (аппетита), расположенного в боковых ядрах, и центра насыщения, который находится в средних ядрах. Оба центра взаимодействуют с остальными частями мозга. Препараты типа фенамина, которые применяли во время войны для подавления чувства голода и сонливости, пытались использовать и в мирное время, но к сожалению, выяснилось, что все они вызывают побочные эффекты, а при длительном приеме и вовсе перестают действовать.

 **Как бороться с лишним весом?**

 Австралийцы, занимающие по ожирению третье место занимают в мире, в 2002 году истратили на всякого рода средства для похудания 250 тысяч долларов. И никакого эффекта. В новом году правительство решило потратить такие же деньги на строительство спортивных сооружений. Посмотрим, поможет ли это.

 К сожалению, применение таких новых средств, как лептин и бета – 3-адреномиметики, во многих случаях позволяет снизить массу тела и поддерживать ее на уровне нормы (при соблюдении обычных врачебных рекомендаций), но это все же нельзя назвать полным излечением ожирения как болезни.

 В настоящее время, как и прежде, при лечении ожирения на первом месте стоит диета.

 Выполненная работа высылается адресатом

 196655, Санкт-Петербург,

 г. Колпино, ул.Тверская, 38 кв. 54

 Пищухиным И.Д.

**Диета**

 Многие люди, весьма далекие от медицины, предлагают собственные системы питания, обещая избавление от всех болезней, хорошее самочувствие, продление молодости. Не легко современному человеку разобраться в разноголосице мнений и разнообразии новых продуктов – сегодня в нашу жизнь входят и экзотические фрукты, и пищевые добавки, и разгрузочные коктейли.

 Что полезно, а что вредно? Какова концепция правильного питания, которой придерживается медицина?

**Диета лечебного питания при ожирении.**

 Контрастные (разгрузочные) диеты назначают периодически для частного голодания и разгрузки пораженных органов и систем организма. Их используют при гипертонической болезни, недостаточности кровообращении, ожирении, подагре, болезнях печени и почек, колитах и т.д. Назначают контрастные диеты эпизодически 2-4 раза в месяц на 1-2 дня.

 Молочный день: через каждые 2-3 ч. по 250мл. молока или простокваши (всего 1,5 л. за 6 приемов).

 Твороженный день: 400-600 г. тощего творога, 60 г. сметаны, 100 мл. молока в день на 4 приема в натуральном виде или в виде сырников, пудингов. Добавляют 2 раза кофе с молоком и 1-2 стакана отвара шиповника.

 Огуречный день: 2 кг. свежих огурцов на 5-6 приемов.

 Яблочный день: 2 кг. сырых яблок на 5-6 приемов. Можно добавить две порции рисовой каши (из 25 г. риса каждая).

 Мясной день: а) на день 270 г. вареного мяса, 100 мл. молока , 120 г. зеленого горошка, 280 г. свежей капусты. б) на день 360 г. вареного мяса.